



Mars 2014

Lettre d'informations n°19

François Couplan

www.couplan.com

Salade du moment...

Salades printanières, suite...

Qui se cache donc au pied de ces haies touffues ? Son parfum l'a trahie : c'est sans nul doute la suave violette. Il est injuste que la confiture de violettes ne soit pas aussi connue que celle de roses, mais il est vrai qu'il faut beaucoup de patience pour cueillir suffisamment de ces fleurs odorantes. Évitez de les faire cuire afin de préserver toute leur finesse : avec de la pectine, du sucre et un jus de citron, vous préparerez facilement une confiture crue qui surprendra votre entourage.

En fait, vous l'aviez sans doute déjà remarqué, les fleurs des violettes ne sont pas toujours parfumées. Elles le sont — ô combien — chez la violette odorante, généralement d'un beau violet foncé mais dont il existe aussi une forme blanche. Celles de la violette blanche, d'ailleurs parfois violacée, de la violette des collines, d'un violet pâle, et de la violette remarquable, d'un bleu pâle, dégagent également une odeur suave. Chez toutes les autres espèces, les fleurs sont inodores. Elles décorent malgré cela fort joliment les salades et leurs feuilles vert foncé en forme de cœur fournissent l'un des meilleurs légumes des bois. Douces et mucilagineuses, on en prépare entre autres de très bonnes soupes.

Pénétrons maintenant dans ces bois ombreux qui recèlent certainement maint trésor comestible. Sur le sol, une multitude d'étoiles d'or luisantes parsème un tapis dense d'un beau vert tendre. Voici la ficaire, une proche parente des boutons d'or. Contrairement à ses cousins, trop âcres pour être consommés, cette plante printanière offre ses feuilles un peu charnues à notre curiosité gustative. Nous en ajouterons volontiers quelques-unes à nos salades composées, sans en abuser car la ficaire peut quand même se montrer légèrement irritante.

La ficaire, qui vit en colonies denses dans les bois, les haies et les prés humides, est une renoncule. Elle se distingue aisément de ses cousines toxiques par le nombre de ses pétales : elle en possède de six à douze alors que les boutons d'or n'en ont que cinq. D'autre part, ses feuilles sont ovales et entières ou légèrement sinuées tandis que celles des autres espèces sont généralement profondément découpées en trois à cinq lobes dentés. Signalons cependant comme exceptions notables la renoncule vénéneuse, plante des hautes montagnes dont la grande feuille inférieure unique a la forme d'un rein et quelques espèces à feuilles ovales croissant soit en haute montagne soit dans des lieux marécageux.



Chez la ficaire, les feuilles poussant à la base de la plante sont souvent naturellement blanchies : privées de lumière par les autres feuilles, leur chlorophylle ne s'est pas développée, ni le principe âcre qui les rendrait irritantes . Ces feuilles pâles sont donc les meilleures à consommer.

Et puisqu'il nous faut déjà rentrer, que ce ne soit pas sans faire un détour par ce talus herbeux où croît la mâche savoureuse que Ronsard aimait à cueillir : il la nommait « bourslette ». Également appelée « doucette » ou « rampon » (en Suisse), la mâche n'est pas une plante simple puisqu'il en existe une douzaine d'espèces dans nos régions. Plusieurs d'entre elles ont connu les honneurs de la culture, principalement la mâche des jardins et la mâche d'Italie. Dans la nature, les différentes espèces sont impossibles à distinguer sans les fruits qui suivent d'adorables petites fleurs bleues, rosées ou blanches, ressemblant quelque peu aux fleurs des myosotis.



Comme toutes les mâches sont d'ailleurs comestibles, il n'y aurait aucun risque à les confondre. Il faudra cependant faire attention à ne pas ramasser pour de la mâche les jeunes rosettes de certains épilobes (*Epilobium roseum*, *Epilobium tetragonum*, etc.) qui à ce jeune stade présentent un peu le même aspect que celles de nos doucettes et poussent souvent dans les mêmes lieux. Elles sont généralement rougeâtres, leurs nervures sont mieux marquées et surtout — c'est le critère essentiel — l'épilobe ne possède pas l'inimitable saveur de la mâche, reconnaissable sans la moindre hésitation par les papilles averties. De toute façon, rassurez-vous : les feuilles des épilobes n'ont rien de toxique et on récolte parfois les jeunes plantes pour les déguster crues ou cuites . Si vous en glissez donc quelques-unes dans votre salade de mâche vous ne risquez rien de plus que de découvrir une saveur nouvelle.



Réflexions du moment...

Le végétarisme

En latin, *vegetus* signifie « fort », « en pleine santé ». En effet, se montrer vigoureux et nous apporter la santé est le propre du végétal. Ce n'est qu'à partir du XVI^e siècle que « végéter » a pris la connotation négative que l'on sait. Ce fait est significatif d'un changement radical de mentalité né au Moyen-âge, tendant à valoriser la viande par rapport aux légumes, et les produits transformés par l'homme envers ceux que nous offre la nature, dans le but de marquer dans le concret du quotidien les différences de classe. Les implications en sont toujours manifestes, puisqu'en 2014 encore, les produits animaux sont valorisés par rapport aux végétaux : « Laisse tes légumes, mais finis ta viande ! » est toujours une phrase d'actualité.



L'homme est omnivore, certes, et il a pour la chair animale une appétence particulière. Mais la surconsommation actuelle de viande est liée avant tout à une symbolique la valorisant. La science, pourtant estimée objective, s'en est faite l'écho. Elle prétend que les protéines végétales sont carencées en acides aminés essentiels, ce qui n'est vrai que dans le cas des graines, céréales et légumineuses, qui sont des organes de réserve. En revanche, les protéines des organes chlorophylliens sont parfaitement équilibrées : mais qui est au courant ? Qui en parle ? Les études nutritionnelles le prouvent pourtant, tout comme elles démontrent à l'envi que les feuilles vertes représentent la meilleure source connue de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, de flavonoïdes et d'éléments divers nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme humain.

Mais qu'est-ce que le végétarisme ? La définition généralement admise est un régime alimentaire qui exclut la viande, mais inclut le poisson et les produits animaux comme les œufs, le miel, le lait et les fromages. Toutefois, certains n'y acceptent pas le poisson et les plus radicaux s'opposent à l'inclusion de tout produit animal : on parle alors de « végétaliens » ou de « vegan », un terme anglo-saxon. C'est ce que pratiquent, par exemple, les Orthodoxes éthiopiens lorsqu'ils jeûnent quelque deux cents jours par an..., mais les autres jours, ils se gorgent de viande ! Un « vrai » végétarien, lui, n'en consomme jamais. Jamais ? Bon, quelquefois peut-être : au final, le végétarisme est souvent à géométrie variable, et chacun voit midi à sa porte.

Peut-on vivre en étant végétarien ? Euh, oui : des millions de gens le font dans le monde, du moins si l'on s'en tient à la définition large du terme. Tous les éléments nutritionnels nécessaires sont contenus dans la vaste palette d'aliments « autorisés » et la viande n'apporte a priori rien d'indispensable à l'organisme humain. Les végétaliens, eux,



Production de spiruline

doivent faire plus attention, mais, comme nous l'avons vu, l'équilibre protéique est faisable à partir de sources végétales. Se poserait éventuellement un problème de manque de vitamine B12 qui peut être résolu, par exemple, par une supplémentation en spiruline, une cyanobactérie facilement disponible.

Il faut savoir que notre alimentation occidentale, qu'elle soit « viandée » ou non est généralement carencée en micronutriments, d'où la vogue actuelle des compléments alimentaires. L'être humain est fait pour manger des feuilles, beaucoup de feuilles, qui lui apportent, à part les glucides, tous les éléments essentiels. Mais il importe que ces légumes n'aient pas été sélectionnés pour leur taille ou leur goût et qu'ils ne soient pas cultivés, chouchoutés, arrosés, ce qui leur fait perdre leur concentration nutritive. À l'opposé, les plantes sauvages comestibles représentent une source immensément variée (1600 espèces rien qu'en Europe) d'« alicaments » (les aliments qui soignent) et permettent de rester en bonne santé – à condition que tout le reste suive !

La santé est souvent la raison première pour laquelle les gens se convertissent au « végétarisme ». Je l'ai fait à 20 ans, après avoir consommé tellement de viande (nous étions de nouveaux riches et la viande était symbole de statut) que mon organisme a crié stop ! Cela peut s'avérer une bonne raison et l'amélioration de l'état de santé peut être spectaculaire. Pour d'autres, c'est l'éthique qui est mise en avant : tuer un animal, et plus encore par procuration, ne semble pas souhaitable – et il est certain que si chacun devait abattre l'animal qu'il va manger, la consommation de viande s'effondrerait.



De plus en plus souvent, nos contemporains se sentent concernés par le gaspillage des ressources dans notre monde. À juste titre, car les besoins croissants d'une population croissante dans un monde fini ne peuvent entraîner qu'une issue certaine... et ce à un terme proche. Or – inutile d'entrer dans les chiffres –, chacun sait aujourd'hui que se nourrir de viande est un luxe que seuls les plus aisés de la planète (nous...) peuvent se permettre au quotidien et en quantité. Il me semble qu'il y a donc une sorte de décence fondamentale à utiliser de façon économe la terre vis-à-vis des autres humains, de tous les êtres de la création et au final, vis-à-vis de nous-mêmes grâce à une élévation de notre niveau de conscience qui est peut-être la raison de notre incarnation. Végétarisme ne doit pas, à mon sens, rimer avec moralisme, mais peut-être avec une nouvelle conception de l'hédonisme ancré non dans la jouissance et le conservatisme, mais dans la lucidité et une vision du monde la plus large possible.



À vos agendas ...

✓ **Balade botanique au Bois de Boulogne** : notre prochaine [sortie-découverte botanique au Bois de Boulogne](#) aura lieu le **vendredi 21 mars**, juste pour le printemps ! Venez découvrir la nature en pleine ville et vous étonner de tout ce qui pousse à Paris.

✓ **Ateliers et stages de printemps** : il reste encore quelques places pour nos premiers stages de l'année, en avril : [atelier de week-end en région parisienne](#) (Compiègne) et [stage de printemps en Bretagne](#) (Guérande) où nous dégusterons aussi les algues que nous récolterons.

✓ **En direct du Japon** : notre cuisinière japonaise, Keiko Imamura, vous propose de participer à une authentique [cérémonie du thé](#) pendant nos stages de gastronomie sauvage dans les Alpes-de-Haute-Provence cet été.).

✓ **Dates 2014** : toutes les dates de nos activités pour l'année à venir figurent maintenant sur notre site : www.couplan.com. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire. Nous espérons vous rencontrer ou vous revoir cette année.



Pour tous renseignements sur les stages :
france.breil@couplan.com

Voulez-vous nous aider à nous faire connaître ?

Nous avons fait imprimer de jolis « flyers » au format A6 (105 x 148 mm) pour présenter nos activités et mes livres. Si vous souhaitez en déposer dans des lieux stratégiques ou en distribuer à vos amis parce que vous pensez que c'est une bonne chose, faites-nous parvenir un [e-mail](#) avec vos coordonnées postales, en nous précisant les quantités que vous souhaitez. Nous vous les enverrons avec plaisir.

Merci d'avance.

Vous pouvez également télécharger ce document au **format A6** ou au **format A4** en cliquant sur le lien correspondant.

Les plantes, source de vie...

« Depuis que l'homme est sur terre, il utilise les plantes qui poussent autour de lui pour se nourrir et se soigner. Il est temps de redécouvrir ces végétaux trop longtemps oubliés, dont nous pouvons mettre à profit les multiples vertus dans notre vie quotidienne. »

*Stages de plantes sauvages
comestibles et médicinales*

François Couplan
contact@couplan.com

Haut Ourgeas F-04330 Barrême (France) Tél. : +33 (0)4 92 34 25 29
Route de Ferliens 12 CH-1692 Massonnens (Suisse) Tél. : +41 (0)26 653 19 78

www.couplan.com

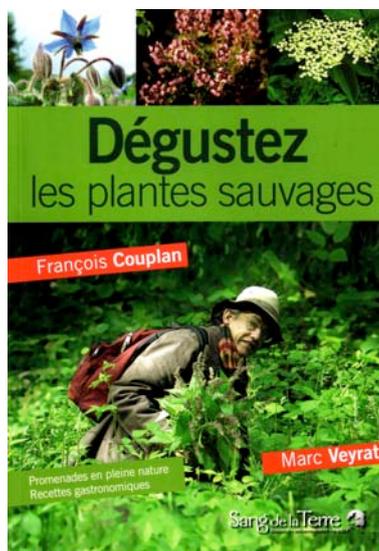
*Venez découvrir
les mille et une utilisations des plantes*

- Stages de « gastronomie sauvage » en France, Suisse et Belgique sur une journée, un week-end ou une semaine.
- « Survie douce », randonnées en pleine nature en vivant de sa générosité au quotidien.
- Formation sur trois ans : explorer les rapports entre l'homme et les plantes pour mieux comprendre notre place sur terre.
- Les livres de François Couplan sur les plantes et la nature.



Dates, lieux, prix et infos sur le site : www.couplan.com

Le coin des livres ...



Dégustez les plantes sauvages

Cueillir et savourer les plantes par saison et milieu

Ce livre est devenu un classique, car il donne une vision claire et complète de ce que la nature peut nous offrir dans nos régions, selon les lieux et les saisons. Vous y trouverez plus de 200 plantes sauvages comestibles avec leur description et des recettes, présentées au fil de quinze promenades à travers des paysages variés – parmi les prés et les bois, de la montagne à la mer, etc. Un chapitre est consacré aux jeunes pousses, un autre aux fleurs comestibles, aux aromates sauvages, aux fruits d'automne et à nos précieuses compagnes hivernales, ces quelques plantes qui bravent l'hiver pour notre plaisir et notre santé. On y parle même de racines sauvages...

Une seconde partie traite de la cueillette et de la cuisine des plantes de la nature. Elle répond également à quelques questions essentielles : peut-on se nourrir de plantes sauvages ? Faut-il craindre les pollutions ? Enfin, un chapitre est consacré à la haute cuisine des plantes sauvages, avec en vedette le magicien des plantes, le chef triplement étoilé Marc Veyrat, qui nous livre en prime sa carte et quelques recettes.

Ce livre très complet, où l'on apprend toujours quelque chose de nouveau, est pourtant parfaitement adapté aux débutants.

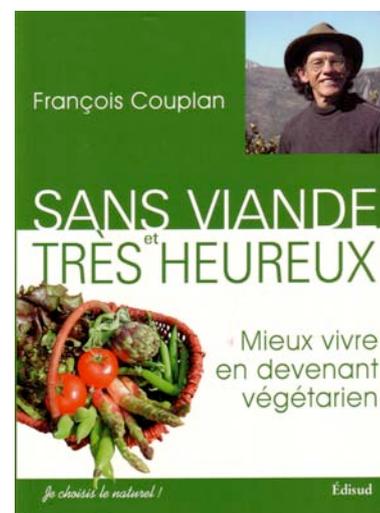
Sans viande et très heureux

Pour votre santé et celle de la Terre

On peut vivre sans manger de viande. Et même vivre très bien. Il est maintenant établi que la viande n'est pas indispensable, et qu'au contraire son abus peut être dangereux pour la santé. Sans compter que sa qualité est souvent mise en doute. On peut être en droit de s'inquiéter ! À l'inverse, le corps médical a maintenant pris conscience que les légumes protègent contre de nombreuses maladies. Et il est avéré qu'une alimentation à base de végétaux, à condition d'être équilibrée, exclut tout risque de carence.

Le plaisir est également au rendez-vous : les produits végétaux sont innombrables et, bien cuisinés, ils sont une des bases de la gastronomie. D'ailleurs certains des plus grands chefs cuisiniers ne font-ils pas aujourd'hui l'apologie des légumes, des plantes ou des condiments ?

Vous trouverez ici des éléments concrets et de nombreuses recettes pour vous permettre de découvrir une alimentation à la fois saine, savoureuse, équilibrée et bon marché. Se nourrir sans viande peut, à condition de savoir s'y prendre, présenter tous ces avantages. C'est aussi la découverte d'une nouvelle façon de penser, de concevoir le monde, plus douce et plus harmonieuse.



Plante du moment...

Le tussilage, *Tussilago farfara*



« Le fils avant le père »

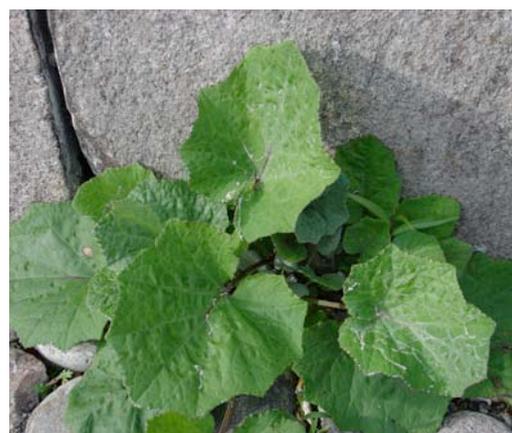
À peine la neige a-t-elle fondu que pointent les jolies fleurs jaune d'or du tussilage, portée chacune par un pédoncule écailleux de couleur rougeâtre. Ce n'est que plus tard, une fois qu'elles ont fané, qu'apparaissent les larges feuilles, bordées de quelques dents espacées. Leur face supérieure est verte, lisse et caoutchouteuse, tandis que l'inférieure est couverte d'un duvet cotonneux blanchâtre. La floraison précoce du tussilage l'avait fait nommer par les anciens botanistes « filius ante patrem ». Il affectionne les bords des chemins et les talus argileux.

Une saveur très fine

Les pédoncules avec leur capitule terminal sont juteux et aromatiques. Ils se dégustent crus, dans les salades ou en garniture, mais ils sont encore plus savoureux revenus au beurre dans une poêle.

Un légume sauvage

Les feuilles sont épaisses, assez dures et doivent être longuement cuites pour préparer un consistant « papet sauvage », où elles compotent avec des oignons, des pommes de terre et du vin blanc. On peut aussi les tremper dans une pâte à frire pour en préparer des beignets. Fleurs et feuilles sont adoucissantes et antitussives.



Ne pas confondre !

Le pétasite aux feuilles immenses, qui poussent au bord de l'eau, et les adénostyles des sous-bois, aux feuilles dentées, ressemblent au tussilage mais ne sont pas comestibles



Recette

Délice de fleurs de tussilage

(Pour 4 personnes)

200 g de fleurs de tussilage avec leur pédoncule

25 g de beurre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

- Lavez soigneusement les fleurs de tussilage puis égouttez-les bien.
- Faites chauffer ensemble dans une poêle l'huile d'olive et le beurre, puis jetez-y les fleurs de tussilage.
- Faites cuire les fleurs jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez chaud.

Bon appétit !

Amicalement,

François Couplan

**Nous vous souhaitons un beau
printemps**